**Конспект занятия**

**по обучению детей здоровому образу жизни**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**для детей подготовительной группы**

Разработала:

**Некрасова Анна Леонидовна,**

**Воспитатель МБДОУ «Детский сад №6»**

**г. Горнозаводска**

**Тема: «Путешествие в страну здоровья»**

**Цель:**

формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни. Создание условий для самопознания и самосохранения каждого воспитанника

**Задачи:**

* Формировать осознанное представление о здоровом образе жизни: о необходимости соблюдения правил личной гигиены, режима дня, правильного питания для развития и роста организма.
* Развивать валеологическое мышление, умение использовать валеологические знания для укрепления своего организма.
* Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье
* Закрепить правила дорожного движения, безопасного поведения на улице, вырабатывать навык прогноза развития ситуации на улице, дороге.
* Создать положительное эмоциональное настроение, развивать мыслительную активность, воображение, познавательный интерес.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Кому бы вы хотели пожелать здоровья? (Ответы детей).

Давайте поздороваемся и мы.

Игра «Здравствуй!»

Дети встают в круг и поочерёдно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Серёжа!» и т.д

**Воспитатель** “Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми” - так говорил Порфирий Иванов – учитель здоровья в своей книге “Детка”.

**Воспитатель:** А как это сделать без слов, при помощи рук?

Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу)

– Ребята, мы с вами уже говорили о том, что здоровье – это одна из главных ценностей жизни. Каждый из Вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным – бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. А плохое самочувствие, бесконечные насморки, кашель, головные боли сразу портят настроение. Из-за этого вы можете отставать в росте, не успевать на занятиях, быть капризными, плаксивыми. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, не вредить своему организму, уметь самостоятельно оказать себе первую помощь и знать правила личной гигиены.

Теперь давайте отгадаем загадки:

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

1. У мыла есть забота

Мыло ходит на работу-

Напенится, намылится

Придет и ляжет в …(мыльницу)

1. Вытираю, я стараюсь,

После бани паренька

Всё намокло, всё измялось

Нет сухого уголка. (полотенце)

1. Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. (зубная щётка)

1. Лёг в карман и караулит

Рёву плаксу и грязнулю

Им утрёт потоки слёз

Не забудет и про нос. (носовой платок)

1. Если делаю причёску

Помогает мне…(расчёска)

1. Я измерил сотню луж

Грязь смывать бегу

Под…(душ)

1. Умываюсь утром рано

Я водою из-под …(крана)

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Все загадки отгадали.

Перед вами карточки со знаками « + », «-»

- А сейчас, мы рассмотрим картинки.

и определим, кто делает хорошо, а кто нет?! Если хорошо, поднимаем знак « + », а если плохо «-».

1.Бабушка только что купила грушу на рынке, а девочка ест её, не помыв.

Правильно ли ведет себя девочка?(Ответ детей)

**Воспитатель** – Чем опасно такое поведение девочки?

**Дети:** На поверхности грязных фруктов, овощей находятся опасные микробы. Они вызывают болезни, которые называются инфекции.

**Воспитатель** – Правильно, умнички.

Следующая картинка.

2.Девочки едят один пряник

**Дети:** поднимают карточку со знаком «-»

Это плохо. Если одна болеет, то передаст другой свои микробы, и вторая заболеет тоже.

**Воспитатель** Следующая картинка.

3.Девочка ест банан

**Дети:** поднимают карточку со знаком «+»

Она делает правильно, потому что его не надо мыть, а просто кожуру почистить, которой он защищен.

**Воспитатель** – Обратите внимание на следующую картинку.

4.Видите, как девочка любит своих друзей – кошку и собаку. Она ест вместе с ними. А вы как думаете?

**Дети**: поднимают карточку со знаком «-»

Разрешать им на столе хозяйничать нельзя это очень опасно. Они могут девочке передать все свои болезни. Кошку и собаку нужно кормить в отведенном для них месте.

**Воспитатель** – Правильно! Все знаете, молодцы! Смотрим дальше.

5.Ребенок пьет из под крана воду.

**Дети**: поднимают карточку со знаком «-»

из под крана воду пить нельзя, вода там нечистая, тоже опасная ,её нужно вскипятить, а лучше попить сок из трубочки.

6. **Воспитатель:** Следующая картинка.

Мальчик после прогулки сел за стол.

**Дети**: поднимают карточку со знаком «-»

– И мальчик делает неправильно. Прежде всего, он не помыл руки с мылом, они у него в грязных пятнах.

Следующая картинка.

7. **Воспитатель** : Девочка принимает душ.

**Дети**: поднимают карточку со знаком «+».

**Воспитатель –** Ребята, давайте мы с вами проверим, есть ли среди нас неряхи. Я буду читать, а вы встаньте возле своих стульчиков и шагайте на месте и если это правда то повторяйте слова: «Это я, это я, это все мои друзья!», а если не правда то молчите.

**Воспитатель:**

Кто умеет с мылом мыться

И мочалки не боится?

Дети: «Это я, это я это все мои друзья.

**Воспитатель:**

Каждый день зубною щёткой

Зубкам делает щекотку?

Дети: «Это я, это я это все мои друзья!»

**Воспитатель**

Волосы кто чешет ловко

Знает, где лежит расчёска?

**Дети:** «Это я, это я это все мои друзья!»

**Воспитатель**

Кто из малышей, бывает,

Вымыть ушки забывает?

**Дети**: Ответ детей.

**Воспитатель**

Кто старается стричь ногти,

Чтоб не превратились в когти?

**Дети**: «Это я, это я это все мои друзья!»

**Воспитатель**

Кто не хочет быть неряшкой,

Грязным, грязным замарашкой?

Дети: «Это я, это я это все мои друзья!»

**Воспитатель** - А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру .(Дети закрывают глаза).

**Воспитатель** (переодевается в врача)

Где болит?

Что за плач?

Я ученый детский врач!

Только трубку приложу,

Все болезни излечу.

Подносит фонендоскоп к каждому и говорит о случаях, которые произошли с ним. (Например: подходит к Саше и говорит : « Саша летом играл в песочнице, сильно порезал палец. Шла кровь, было больно. Он заплакал и зажал палец грязной рукой. Потом побежал к маме. Она промыла рану и повезла его к врачу на лечение). Рассмотреть несколько ситуаций.

Теперь мы знаем, что можем самостоятельно оказать себе первую медицинскую помощь и беречь свое здоровье. И знаем точно, что врач – наш друг.

Доктор прощается и угощает детей витаминами.

Воспитатель - Да, ребята, а при необходимости, проведя необходимое обследование . Врач выпишет рецепт, по которому необходимо приобрести нужное лекарство. А кто знает, где продают лекарства? (Ответы детей)

Для больного человека есть с лекарствами аптека. Ну ,а чтобы нам не болеть нам нужно следить за своим здоровьем.

У меня мешок есть.

И сюрпризов в нем не счесть.

Ну-ка, Оля, поспеши.

Вынь картинку, покажи.

Да скорее расскажи.

Дидактическая игра «Вредные и полезные привычки»

Воспитатель :Пусть будет вашим правилом:

Руки моем с улицы

И перед едой,

После туалета,

После игровой.

Всю азбуку здоровья

нужно крепко знать

И в жизни эти знания

повсюду применять!